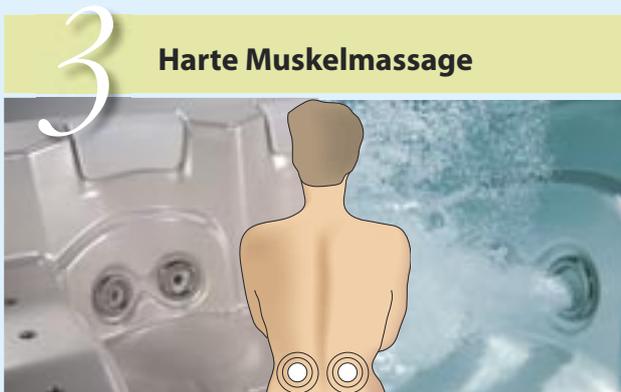




Aufwärm-Phase

Steigen Sie über die Vorsatzstufe in Ihren Whirlpool ein und nehmen Sie zunächst auf der flachen großen Stufe (auch Abkühl- oder Kindersitz) Platz. Das Wasser ist noch ruhig. Es reicht etwas über Ihre Hüfte und umfängt Sie mit seiner wohligen Wärme. Bleiben Sie 2 Minuten einfach so sitzen, sammeln Sie sich, lassen Sie Seele, Geist und Körper zusammenkommen. Die Wärme, die der Körper aufnimmt, verbessert die Durchblutung, der Auftrieb entlastet die Gelenke. Genießen Sie die Vorfreude auf das Whirlerlebnis.

Die Wassertemperatur soll 36° C betragen. Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf und fördern den Schlaf, geringere Temperaturen beleben. Testen Sie vorsichtig, wie Ihr Körper auf unterschiedliche Temperaturen reagiert. Sie werden erstaunt sein, was 1° C bewirken kann.



Harte Muskelmassage

Im TurboJet-Massageplatz geht es richtig zur Sache: Die beiden **TurboJets** sind an „strategisch wichtiger Stelle“ im Lendenbereich platziert und schicken eine harte Knetmassage auf die Rumpfmuskulatur seitlich der Lendenwirbel, den Ischiasnerv und das Hüftgelenk. Diese starke, zielgerichtete Massage ist in der Lage, Muskelverhärtungen weich zu kneten, bei Arthrosen Verklebungen in Bindegewebe und Gelenken schonend zu lösen und Ablagerungen zu mobilisieren. Verkrampfte Rückenmuskeln, gestresste Ischiasnerven und steife Hüftgelenke sind dankbare Adressaten dieser tiefgreifenden Massageform. Diese Strahlmassage sollten Sie maximal eine Minute auf sich wirken lassen.

Auch die Bauchorgane, vor allem der Darm, werden kräftig durchgeschüttelt und auf Trab gebracht. Wenn Sie wollen, können Sie Füße und Unterschenkel durch den gegenüberliegenden Mikro-Jet Massageplatz umwhirlen lassen: Ein wohliges Gefühl strömt von den Fußsohlen in den Körper.



Weiche Haut- und Muskelmassage

Rücken Sie in Ihrem Pool einfach ein Stückchen weiter, im Uhrzeigersinn, auf den **Soft-Whirlplatz**. Lassen Sie sich für 3 Minuten von der weichen, großflächig-voluminösen Massage des Multi-Masterjets im Rückenbereich und den 4 MultiJet-Massagedüsen für Schultergürtel und Nacken einhüllen. Das Wasser reicht Ihnen jetzt bis über die Schultern. Die milde Massage bringt die Durchblutung in Schwung, fördert den Wärmestrom ins Gewebe, erleichtert die Atmung, lockert Muskulatur und Gelenke. Ihr Stressniveau strebt gegen Null, auch die Seele kann loslassen und Krampfstände des Körpers (Kopfschmerzen und teilweise Migräne !) auflösen. Auch die Bauch- und Verdauungsorgane werden bereits durch die nach vorne schießenden Strahlen „animiert“.



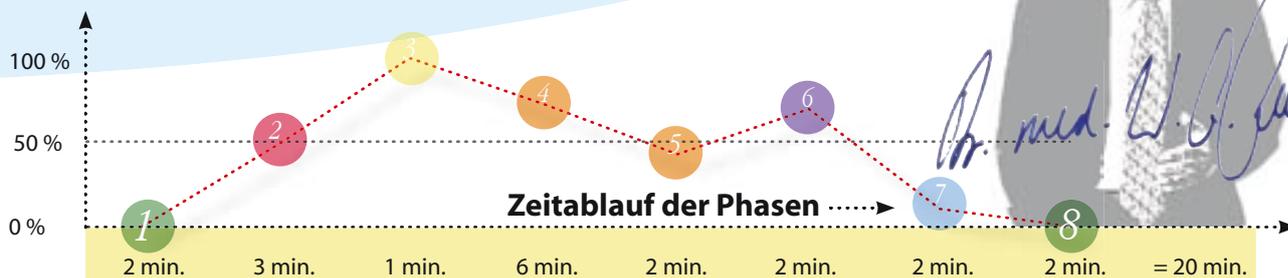
Rückenaufbau-Massage

Jetzt hat sich Ihr Körper eine mittelkräftige Flächenmassage mit den **rotierenden SuperJet**-Massagedüsen auf der **Liege** verdient. Ihre Rückenmuskeln werden voll von der „wirbelnden Brandung“ erfasst. Thema hier: Unsere Problemzone Nr. 1, der Rücken, mit Wirbelsäule, Bandscheiben, den kräftigen Muskelsträngen links und rechts der Wirbelsäule, der Bereich des Schulterblatts und die Schulter selbst. Leistungsfähige und gut durchblutete Muskeln sind die wichtigste Voraussetzung für unsere Rückengesundheit. Sie können auch 6 SuperJet-Düseneinsätze auswechseln (Zubehör) und damit ganz gezielt auf Ihre schmerzenden und verspannten Stellen richten, sogar mehrere Düsen auf einen Punkt. Die gegenläufigen SuperJets walken das Gewebe tiefgreifend durch: Ganz ähnlich wie bei der klassischen **Shiatsu**-Methode der chinesischen Medizin. Bei dieser Rücken-Intensivkur kommen aber auch die Füße nicht zu kurz: Die Microjets am Fußende der Liege mit ihrer punktgenauen, kraftvollen Massage sind nun auf die **Reflexzonen der Fußsohlen** gerichtet. So erreichen Sie auf elegantem und schonendem Weg die inneren Organe, die in ihrer Tätigkeit angeregt und gestärkt werden. Bleiben Sie etwa 6 Minuten auf der Liege.

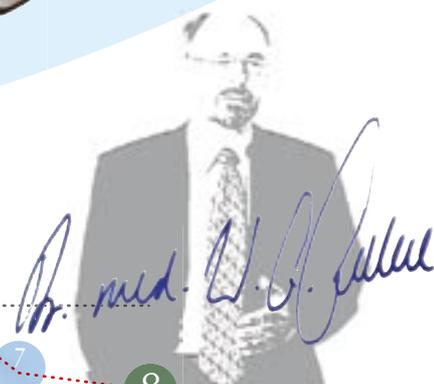
Die 8 Phasen des Whirlbadens



Massage
Intensität

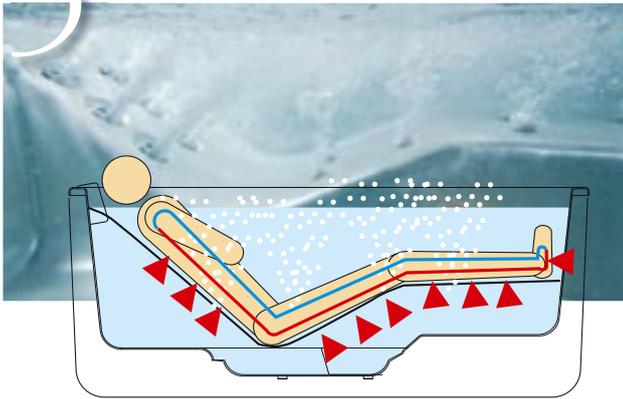


Zeitablauf der Phasen



5

Sauerstoffbad



Während Sie entspannt auf der **Liege** ruhen, verwöhnt Sie gleichzeitig die großflächige **Luftsprudelmassage**, vor allem an Füßen, Beinen und Gesäß. Durch die starke Turbulenz verteilen sich die feinen Bläschen überall im Wasser, setzen sich an der Haut fest und führen ihr dringend benötigten Sauerstoff von außen zu. Das weiß vor allem das schlecht durchblutete Sitzfleisch der Schreibtischtäter und Vielfahrer unter uns zu schätzen. Die größeren Sprudelbläschen erzeugen eine Klopfeschwingung, die sich ungehindert in den Körper überträgt und bis in die tiefsten Gewebeschichten wirkt. Die Durchblutung wird massiv gesteigert (an der Haut auf mehr als das Doppelte!) – der Wärmeintrag in den Körper vervielfacht. Wenn Sie Ihren RivieraSpa regelmäßig nutzen, werden Schlackenstoffe vor allem an alten Entzündungsherden nach und nach herausgelöst und vom Körper eliminiert.

Durch eine Art schonender Lymphdrainage werden die Dellen und Wellen bei Cellulite flacher. Die feinen Bläschen bewirken sogar ein mildes Peeling der Hautoberfläche: Hier 2 Minuten.

Wußten Sie schon, dass ein 15minütiges Whirlbad Ihren Sauerstoffgehalt im Blut um circa 10% ansteigen läßt? Damit sorgen Sie für aktivste Belüftung Ihrer Organe!

7

Floating



Wenn die Whirlmassage aufgehört hat, geben Sie Ihrem Körper Gelegenheit, die getankte Energie in sich aufzunehmen. Mit einer Schwimmhilfe als Auftriebskörper floaten Sie jetzt frei durchs Wasser. Ihr RivieraSpa hat genügend Raum zum Schweben - keine engen Sitzschalen, die Sie einengen würden. Schließen Sie die Augen, genießen Sie dieses wunderschöne Gefühl, die nun eingekehrte Ruhe, verlieren Sie sich in einer Reise nach innen, zu sich selbst. Mit diesem Chill-out belohnen Sie Ihren Körper für das, was er täglich für Sie leistet. Vorgesehen sind ebenfalls 2 Minuten, wenn Sie aber Raum und Zeit vergessen, ist Ihre Erholung umso tiefer!

6

Fingerdruck-Massage (Watsu)



Nach der eher sanften Massage auf der Liege gleiten Sie hinüber zu den **MicroJet**-Massagedüsen. Sie setzen die Arbeit der rotierenden SuperJets von der Sprudelliege fort, aber punktueller und mehr mit Betonung auf den Schultergürtel. Ganz so, wie der Masseur zunächst die Muskulatur flächig durchwalkt, um sich dann einzelne Muskelhäuten gezielt vorzunehmen. Wenn Sie sich nun ein wenig tiefer ins Wasser gleiten lassen, erfasst die Schwallmassage auch die Muskulatur an Nacken und Hinterkopf, sogar die bei fast jedem Menschen schmerzhaften Sehnenansätze.

Das Schultergelenk selbst erreichen Sie durch langsames Hin- und Herbewegen oder Drehen des Rumpfes auch von seitlich. Diese gezielte Massageform sollten Sie circa 2 Minuten an sich arbeiten lassen.

In Amerika nennt man diese Massageform **Watsu**[®], eine Zusammenziehung aus „Water“ und „Shiatsu“, der japanischen Fingerdruckmassage. Die MicroJet Düsen aller RivieraSpas lassen sich individuell einstellen in Intensität, Luftmenge und Richtung. Sie lassen sich sogar einzeln durch leichte Drehung verschließen.

8

Abkühl-Phase



Vor allem dann, wenn das Wasser über 36°C warm ist, sollten Sie vor dem Aussteigen noch 2 Minuten auf dem Ausstieg Platz nehmen. Ihr Körper ist dort nur noch zur Hälfte von Wasser umflossen und kann sich sowohl an die aufrechte Position wie auch die kühlere Außentemperatur gewöhnen. Möglichst viel frische Luft - ideal bei einem Außenwhirlpool - wirkt jetzt Wunder! Verlassen Sie nun ohne Hast den Whirlpool und gönnen Sie sich ein Viertelstündchen Nachruhe. Schlafprobleme und depressive Stimmung lösen sich in Nichts auf - Sie schlafen wieder tief und fest. So machen Sie sich fit für den nächsten Tag!

Wellness & Gesundheit

Wasser - Wärme - Whirlsysteme

Ihr RivieraSpa ist mit einem ausgefeilten hydrotherapeutischen Konzept ausgestattet, das den Menschen und sein Wohlbefinden ganzheitlich sieht. Es führt Sie durch 8 fein abgestufte und wohl abgewogene Whirlphasen mit abwechselnd stärkerer und schwächerer Intensität. Das 20-Minuten-Programm hat RivieraPool nach medizinischen und physiotherapeutischen Gesichtspunkten gemeinsam mit Dr. med. W. G. Frenkel entwickelt und dieses auf die Whirl-

massage umgesetzt. Den Wechsel von kräftiger und sanfter Massage verkraftet der Mensch gemäß den Erfahrungen der alten Masseure einfach besser. Zu einer sinnvollen Massage gehören aber auch Ruhephasen, in denen die Reize verarbeitet werden. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, wie die einzelnen Whirlphasen auf die Top 25 der heutigen Gesundheitsprobleme wirken.

| | Phase 1 | Phase2 | Phase3 | Phase4 | Phase5 | Phase6 | Phase7 | Phase8 |
|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Arthrose/Rheuma/Gelenkprobl. | | | ■ | ■ | | ■ | | |
| Atemprobleme | | ■ | | ■ | | ■ | | |
| Bandscheibenprobleme | | | ■ | ■ | | ■ | | |
| Cellulite/Fettpölsterchen | | | | | ■ | | | |
| Depressionen | | ■ | | | ■ | | ■ | |
| Durchblutungsstörungen | | ■ | | ■ | ■ | | | |
| Entmüdung | | | | ■ | ■ | | | |
| Fußprobleme | | | | ■ | ■ | | | |
| Hauternährung | | | | | ■ | | | |
| Ischias | | | ■ | | ■ | | | |
| Kopfschmerzen | | ■ | | | ■ | | | |
| Kreislaufschwäche | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | |
| Muskelhärtungen | | | ■ | ■ | | ■ | | |
| Muskelkater | | | | ■ | ■ | | | |
| Nackenschmerzen | | ■ | | | | ■ | | |
| Peeling | | | | ■ | ■ | | | |
| Rückenschmerzen | | | ■ | ■ | | ■ | | |
| Schlafprobleme | | ■ | | | ■ | | ■ | |
| Schmerzzustände | | ■ | | ■ | ■ | | | |
| Schulter-Arm-Syndrom | | | | ■ | | ■ | | |
| Sportmassage | | | | ■ | ■ | | | |
| Stressfolgen | | ■ | | | ■ | | ■ | |
| Verdauungsprobleme | | | ■ | ■ | | | | |
| Verstopfung | | | ■ | ■ | | | | |
| Wirbelsäulenprobleme | | | ■ | ■ | | ■ | | |

■ = geeignet ■ = ideal